

## Drie kwart van de studenten voelt zich eenzaam

*Drie kwart van de studenten voelen zich soms, vaak of altijd eenzaam. Dat blijkt uit een online enquête die Teleblok, de gratis anonieme chatlijn van CM, afnam bij meer dan 500 studenten. Dat is zowel het geval bij studenten die nog thuis wonen als bij studenten die op kot zitten.*

‘Studenten geven zelf aan dat lachen en plezier kunnen maken, menselijk contact en een goede babbel de belangrijkste elementen zijn om zich niet eenzaam te voelen. Net die zaken hebben er de voorbije twee jaar sterk bij ingeschoten’, zegt Teleblok-coördinator Kirsten Ral. Slechts 30 procent van de respondenten is (heel) tevreden met zijn/haar mentaal welzijn tijdens dit academiejaar, terwijl dat cijfer voor de pandemie nog op 56 procent lag.

Van alle studenten die aangeven zich eenzaam te voelen, zegt 63 procent van de respondenten zich emotioneel eenzaam te voelen. De overige 37 procent van de eenzame studenten ervaart sociale eenzaamheid. ‘Bij emotionele eenzaamheid ervaren mensen geen diepe connectie in belangrijke relaties’, zegt Kirsten Ral. ‘Bij mensen die zich sociaal eenzaam voelen, is hun sociaal netwerk kleiner dan gewild.’ Studenten die aangeven dat ze een netwerk missen, vinden zelf dat hun netwerk te klein is, of hebben helemaal geen sociaal netwerk rondom zich. Om te verhinderen dat ze zich eenzaam voelen, geven studenten aan vooral nood te hebben aan mogelijkheden om nieuwe contacten te leggen en aan ondersteuning om zich beter in hun vel te voelen of sociaal vaardiger te worden.

Wie deel uitmaakt van een studentenvereniging of een andere vereniging, voelt zich minder vaak eenzaam dan wie geen lid is van een vereniging. Van alle studenten die aangeven dat ze zich altijd eenzaam voelen, is 83 procent geen lid van een vereniging. Ook van de studenten die zich vaak eenzaam voelen, is een meerderheid (61 procent) geen lid van een vereniging. ‘Wie lid is van een vereniging en daardoor vaker in contact komt met anderen, voelt zich vaak minder eenzaam dan wie niet bij een vereniging hoort,’ licht Kirsten Ral toe. ‘Maar emotionele eenzaamheid blijft ook een aandachtspunt binnen het verenigingsleven. Want ook met een netwerk om je heen, kan je je best eenzaam voelen.’

Naar aanleiding van de enquête ontwikkelde Teleblok een aparte pagina op hun website met tips voor studenten om eenzaamheid tegen te gaan. ‘We willen studenten tonen dat ze niet alleen zijn en geven hen concrete tips om eenzaamheid te bestrijden’, zegt Kirsten Ral. ‘Dat kan gaan van kleine zaken zoals kennissen een bericht sturen om te vragen hoe het met hen gaat of een spelletjesavond te organiseren tot langere engagementen zoals zelf als vrijwilliger ergens aan de slag te gaan of lid te worden van een vereniging.’ Daarnaast verwijst Teleblok ook door naar organisaties zoals JAC of WAT WAT, waarbij jongeren terecht kunnen met hun vragen of voor een praatje.

Ook bij Teleblok kunnen studenten vanaf maandag weer anoniem terecht voor een luisterend oor. De chat is bereikbaar van maandag 23 mei tot en met donderdag 30 juni, elke dag tussen 18 uur en 23 uur, via de website [www.teleblok.be](http://www.teleblok.be).

**Bijlage:** grafieken

**Meer info:** Kirsten Ral, coördinator Teleblok, 0473 52 53 86